"ئەو ڕوخسارەی نایبینین"

"THE FACE WE DO NOT SEE"

{ گەشتێک بۆ ناو قووڵایی "من"ی ڕاستەقینە }

{ A Journey into the Depths of the True Self }

موحەممەد عوسمان

ناوەڕۆک

"ئەو ڕوخسارەی نایبینین"

"The Face We Do Not See "

{ گەشتێک بۆ ناو قووڵایی "من"ی ڕاستەقینە }

{A Journey into the Depths of the True Self}

ناوی کتێب : "ئەو ڕوخسارەی نایبینین" { گەشتێک بۆ ناو قووڵایی "من"ی ڕاستەقینە }

بابەت : ناسینی خود

بوار : دەرونزانی

ئامادەکردن : موحەممەد عوسمان مەحمود

ساڵ : 2026

دەستپێک

بەناوی خوای گەورە و میهرەبان

درووود و سەلام لەسەر پێغەمبەری ئیسلام(ﷺ)

خوێنەرانی ئازیزی کوردزوبان..

هەمـــوو مرۆڤێـــک لەنـــاو خۆیـــدا جیهـــانێکی پـــڕ لە نهێنـــی هەڵگرتـــووە. دوای ئەزمـــوونی نووســـینی کتێبـــی **(دەروازەیەک بـــۆ دەروونشـــیکاری)**، هەســـتم کـــرد گەشـــتەکەمان هێشـــتا کۆتـــایی نەهـــاتووە. مرۆڤـــی ئـــێمە پێویســـتی بەوەیە زیـــاتر لە قووڵاییەکـــانی خـــۆی وردبێـــتەوە، هەر بـــۆیە کتێبـــی **(ئەو ڕوخســـارەی نـــایبینین)** وەک پەیوەنـــدییەکی زینـــدوو بەو ڕێچـــکەیەی پێشـــووم، بـــۆ گەڕان بەدوای ڕاستییە شاراوەکان سەری هەڵدا

ڕاســـتییەکی تـــاڵ هەیە کە پێویســـتە ئامـــاژەی پـــێ بـــکەم: کتێبخـــانەی کـــوردی لە بـــواری دەروونناســـیدا هەژارە و ســـەرچاوەکان کەمـــن. ئەم کەمیـــیە وای کـــردووە تـــاکەکەس لە کـــۆمەڵگەی ئـــێمەدا زۆرجـــار لە تێگەیشـــتنی خـــۆی بێـــبەش بێـــت. ئامـــانجی مـــن لەم هەوڵە ئەوەیە کە نیشـــتمانەکەم، وەک هەر گەلێکـــی تـــری ئەم زەویـــیە، خـــاوەنی مەعـــریفەی دەروونیـــی خـــۆی بێـــت. ئـــێمە دەبێـــت فێـــر بـــین چـــۆن لە خەمـــی خۆمانـــدا بـــین، چـــونکە مرۆڤێـــک خەمـــی خـــۆی نەبێـــت و نـــاخی خـــۆی نەناســـێت، ناتوانێـــت خەمخـــۆرێکی ڕاســـتەقینە بێـــت بـــۆ ئەوانـــی تریش.

ئەم کتێـــــبە بانگهێشـــــتنامەیەکە بـــــۆ ڕووبەڕووبـــــوونەوە لەگەڵ ئەو **"ڕوخســـارەی"** کە لە پشـــت دەمامکەکـــان و ســـێبەرەکاندا حەشـــارمان داوە؛ ئەو لایەنەی کە جیهـــان نایبینێـــت، بەڵام هەمـــوو کـــات لەگەڵمانـــدایە. لێـــرەدا

دەمەوێت پێکەوە ئەو دیوارانە بڕوخێنین کە ناهێڵن خودی ڕاستەقینەی خۆمان ببینین.

هیوادارم ئەم چەند لاپەڕەیە، ببێتە مایەی سوود و گۆڕانکاری لە ژیانی هەر یەکێکماندا و هەنگاوێکی بچووک بێت بۆ دەوڵەمەندکردنی کایەی مەعریفەی نەتەوەکەمان.

جێی ئاماژەیە ڕاستگۆیانە بیڵێم لە ئامادەکردن و دارشتنەوەی ئام کتێبەدا سوودم لە ژیری دەستکرد وەرگرتووە.

پێشکەشە بە دایک و باوکی ئەزیزم، پێشکەشە بە هەموو دۆست و کەسەکانم، پێشکەشە بە مامۆستا و هاوڕێکانم و هەموو تاکێکی کورد زوبانی هێژام و هەموو ئەوانەی کە ڕۆژێک بە وشەیەک هاوکارم بوون... .

پێشەکی: بۆچی لە خۆمان دەترسین؟

[چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەو کەسەی لە ئاوێنەکەدا نایبینیت]

مرۆڤ تاکە بوونەوەرە کە دەتوانێت لە پەنای خۆیدا بژی بەبێ ئەوەی خۆی بناسێت. زۆربەمان وا ڕاهاتووین کە بەیانیان سەیری ئاوێنە بکەین، قژمان چاک بکەین و برینەکانی ڕووخسارمان بشارینەوە، بەڵام کەمترین جار دەوێرین سەیری ناو چاوەکانی خۆمان بکەین و بپرسین" :**ئەو کەسەی لێرە وەستاوە کێیە؟** ."ئەم کتێبە، بانگهێشتنامەیەکە بۆ گەشتێکی مەترسیدار بەڵام ڕزگارکەر؛ گەشتێک بۆ دۆزینەوەی ئەو "**من**"ە ڕاستەقینەیەی (**True Self**) کە لە ژێر هەزاران چین لە تۆز و غوباری پەروەردە، و کۆمەڵگە و ترسی ناوەکیدا شاردراوەتەوە.

نامۆبوون لە خود(Self-Alienation)

لە دەروونناسیی مۆدێرندا، چەمکێک هەیە بە ناوی "نامۆبوون لە خود". ئەمە کاتێک ڕوودەدات کە مرۆڤ ناچار دەبێت بۆ ئەوەی لە ناو کۆمەڵگەدا جێگەی ببێتەوە، بەشە ڕەسەنەکانی خۆی بکوژێت. لە کولتووری ئێمەدا، زۆرجار وشەی "عەیب (Shame) "و "حەیای خەڵکی "بڕیاردەری سەرەکی بوون لەسەر ئەوەی چی نیشان بدەین و چی بشارینەوە. ئێمە فێرکراوین ببینە "منداڵی باش"، "کچی گوێڕایەڵ"، یان "پیاوی بەغیرەت"، بەڵام لەم پرۆسەیەدا، زۆرجار ئەو "من"ە سادە و ڕاستەقینەیەی خۆمان کردووەتە قوربانی.

ئەم کتێبە ناوی ناوە "**ئەو ڕوخسارەی نایبینین**"، چونکە مرۆڤ جگە لەو ڕووخسارەی نیشانی خەڵکی دەدات، خاوەنی ڕوخسارێکی تریشە کە تەنها لە کاتی تەنیاییەکی قووڵ، یان لە کاتی خەونەکانیدا دەردەکەوێت. ئەو ڕوخسارە هەڵگری **برینەکان**(Traumas) و، **ئارەزووە سەرکوتکراوەکان** (Suppressed Desires) و ئەو توانایە بێ سنوورانەیە کە هەرگیز دەرفەتی دەرکەوتنیان بۆ نەڕەخساوە.

گەڕان بەدوای یەکپارچەیی(Wholeness)

زۆربەی کێشە دەروونییەکانی وەک دڵەڕاوکێ (Anxiety) و خەمۆکی(Depression) ، لە ڕاستیدا نیشانەی ئەوەن کە جیاوازییەکی گەورە لە نێوان "ئەو کەسەی هەین" و "ئەو کەسەی نیشانی دەدەین" دروست بووە. کاتێک مرۆڤ لە ناوەوە لەگەڵ خۆی نامۆ دەبێت، هەست بە بۆشاییەکی بێ بن دەکات. ئەم کتێبە تەنها زانیاری زانستی پێشکەش ناکات، بەڵکو وەک نەخشەیەک وایە بۆ پڕکردنەوەی ئەو بۆشاییە.

ئێمە لێرەدا باس لە چەمکی **"سێبەر (The Shadow)** "دەکەین، کە **کارڵ یونگ** (Carl Jung)دایڕشتووە. سێبەر ئەو بەشانەی کەسایەتیمانە کە پێمان شەرمە یان دەترسین خەڵک ببینن. لە کۆمەڵگەی کوردیدا، سێبەرەکان زۆر قووڵن، چونکە سنوورە کۆمەڵایەتییەکانمان توندن. بەڵام کێشەکە لێرەدایە: تا زیاتر سێبەرەکانمان بشارینەوە، ئەوان بەهێزتر دەبن و لە کاتێکی چاوەڕواننەکراودا وەک **"تەقینەوەی دەروونی"** دەردەکەون.

بۆ کێ دەنووسین ؟

ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسانەیە کە:

1. هەست دەکەن تەنها بۆ ڕازیکردنی دەوروبەریان دەژین.
2. لە ناوەوە هەست بە جۆرێک لە پارچەپارچەبوون دەکەن.
3. دەیانەوێت بزانن بۆچی هەندێک ڕەفتار دەکەن کە خۆشیان لێی تێناگەن.
4. بەدوای **ئاشتییەکی ناوەکی** (Inner Peace) ڕاستەقینەدا دەگەڕێن کە لەسەر بنەمای ڕاستگۆیی بێت نەک خۆخەڵەتاندن.

گەشتەکە لێرەوە دەست پێ دەکات. پێویستت بە هیچ کەلوپەلێک نییە جگە لە **ئازایەتی (Courage).** ئازایەتی بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ئەو ڕاستییە تاڵانە ببیتەوە کە ساڵانێکە لێیان هەڵاتووی. وەک دەروونناسە گەورەکان دەڵێن: "تا ئەو کاتەی بێئاگایی و نەزانی (Unconscious)نەکەیت بە ئاگایی و زانیاری(Conscious) ، ئەوە ژیانت ئاراستەت دەکات و تۆش ناوی دەنێیت قەدەر."

بۆیە، وەرە با پێکەوە ئەو پەردانە لابدەین و سەیری ئەو ڕوخسارە بکەین کە ساڵانێکە لە ترسی حوکمی خەڵک و شەرمی ناخمان، نیشانمان نەداوە.

بەشی یەکەم: شانۆگەریی ژیان و دەمامکەکان

[کاتێک "نمایشکردن" دەبێتە جێگرەوەی "بوون"]

لە دەروونناسیدا چەمکێک هەیە کە کارڵ یونگ ناوی ناوە **پێرسۆنا** .(Persona) ئەم وشەیە لە ڕیشەدا وەرگیراوە لەو دەمامکە دارینانەی کە ئەکتەرە یۆنانییە کۆنەکان لە کاتی نواندندا دەیانپۆشی. مەبەست لێی ئەو ڕووخسارە کۆمەڵایەتییەیە کە ئێمە نیشانی جیهانی دەدەین بۆ ئەوەی پەیوەندییەکانمان بپارێزین و لە ناو کۆمەڵگەدا جێگەمان ببێتەوە.

هەمووومان خاوەنی **پێرسۆناین**؛ کاتێک لە دەوامین، دەمامکی "فەرمانبەری ڕێکوپێک" دەپۆشین، کاتێک لە میوانییەکی خزمەکانماندایین، دەمامکی "کەسی بەڕێز و بێدەنگ" دەپۆشین. کێشەکە لە پۆشینی دەمامکەکەدا نییە، بەڵکو لەوەدایە کە زۆرجار **دەمامکەکە بە ڕوخسارمانەوە دەنووسێت** و ئیتر بیرمان دەچێتەوە کێ لە پشتی ئەو دەمامکەوە وەستاوە.

1.کولتوور و کارگەی دەمامک-سازی

لە کۆمەڵگەی کوردیدا، دروستکردنی ئەم دەمامکانە لە تەمەنێکی زۆر زووەوە دەست پێ دەکات. پەروەردەی ئێمە زۆرجار لەسەر بنەمای **ڕەزامەندیی ئەوانی تر (Social Approval)** بونیاد نراوە. کاتێک دایکێک بە منداڵەکەی دەڵێت: *" وا مەکە، خەڵک پێمان پێدەکەنن "* یان *"ئەگەر وا نەکەیت، لای خەڵکی کەم دەبینەوە"*، لێرەوە خەریکە دەمامکێکی قورس بۆ منداڵەکە دەتاشێت.

ئەمە پێی دەوترێت **"خودی ساختە** .(False Self) "ئەم چەمکە کە **دۆناڵد وینیکۆت** (Donald Winnicott)پەرەی پێداوە، باس لەوە دەکات کە منداڵ بۆ ئەوەی خۆشەویستی و پاراستنی دایک و باوکی دەستبکەوێت، ناچار دەبێت ئارەزووە ڕاستەقینەکانی خۆی بکوژێت و ببێتە ئەو کەسەی کە ئەوان دەیانەوێت. لە ئەنجامدا، مرۆڤەکە گەورە دەبێت بەڵام لە ناوەوە هەست بە **بەتاڵی** (Emptiness) دەکات، چونکە ئەو ژیانەی دەژی، هیی خۆی نییە، بەڵکو نمایشێکی بەردەوامە بۆ ڕازیکردنی بینەرانی دەوروبەری.

.2ململانێی نێوان "من" و "ئەوان"

زۆرجار لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، **تاک** (Individual) دەبێتە قوربانی بۆ بەرژەوەندیی گروپ یان خێزان. ئەمە دەبێتە هۆی دروستبوونی جۆرێک لە **ناکۆکی دەروونی** .(Internal Conflict) بۆ نموونە: گەنجێک ئارەزووی لە هونەرە، بەڵام بۆ ئەوەی لە ناو خێزانەکەیدا وەک "کەسێکی سەرکەوتوو" سەیر بکرێت، دەمامکی پزیشک یان ئەندازیار دەپۆشێت.

ئەم دابەشبوونە لە نێوان **ویستی ناوەکی (Inner Will)** و **پێویستی دەرەکی (Outer Necessity)**، دەبێتە هۆی دروستبوونی فشارێکی دەروونی بەردەوام. مرۆڤەکە لە دەرەوە سەرکەوتووە، بەڵام لە ناوەوە هەست بە خنکان دەکات. ئەو "ڕوخسارەی نایبینین" لەم قۆناغەدا خەریکە لە ژێر زەویدا دەمرێت، یان بە شێوەی خەمۆکی و بێتاقەتییەکی بێ هۆکار سەرهەڵدەداتەوە.

.3سۆشیاڵ میدیا: دەمامکە دیجیتاڵییەکان

لە سەردەمی ئێستادا، دەمامکەکان تەنها لە ڕووبەڕووبوونەوەی فیزیکیدا نین. سۆشیاڵ میدیا بووەتە گەورەترین کارگەی بەرهەمهێنانی "**ژیانی نموونەیی ساختە** .(Idealized Self)" ئێمە تەنها ساتە خۆشەکان، خواردنە جوانەکان و پێکەنینە دەستکردەکان بڵاو دەکەینەوە. ئەمە جۆرێکی تری **نامۆبوون (Alienation)** دروست دەکات.

کاتێک سەیری مۆبایلەکەت دەکەیت و وێنەیەکی خۆت دەبینیت کە زۆر دڵخۆش دەردەکەویت، بەڵام لە ڕاستیدا لەو ساتەدا خەمت هەیە، لێرەدا درزێکی گەورە لە کەسایەتیتدا دروست دەبێت. تۆ خەریکی بینینی خۆتی وەک "ئەو کەسەی کە نیت". ئەمە دەبێتە هۆی تێکچوونی **وێنەی خود (Self-Image)** و مرۆڤ هەمیشە هەست دەکات فێڵبازە Imposter) (Syndrome؛ وەک ئەوەی بترسێت ڕۆژێک خەڵک بزانن کە ئەو لە ڕاستیدا کێیە.

4.تێچووی نواندن: ماندوێتیی دەروونی

پۆشینی دەمامک وزەیەکی زۆری دەوێت. بۆ ئەوەی هەمیشە "بەهێز" دەربکەویت کاتێک لە ناوەوە شکاویت، یان هەمیشە "ئیماندار" دەربکەویت کاتێک پڕیت لە گومان، یان هەمیشە "دڵخۆش" بیت کاتێک غەمگینیت، پێویستت بە خەرجکردنی بڕێکی زۆر لە **وزەی دەروونی (Psychic Energy)**هەیە.

ئەم تێچووە بەچەند شێوازێک دەردەکەوێت:

- **ماندوێتی بەردەوام (Chronic Fatigue):** هەست دەکەیت هەرچەند دەخەویت، ماندوێتیت دەرناچێت. چونکە مێشکت لە جەنگێکی بەردەوامدایە بۆ پاراستنی نواندنەکە.
- **تەقینەوەی کتوپڕ:** کاتێک مرۆڤ چیتر بەرگەی پۆشینی دەمامکەکە ناگرێت، لەسەر شتێکی زۆر بچووک دەتەقێتەوە. ئەمە دەنگی ئەو "من"ە ڕاستەقینەیەیە کە ساڵانێکە کپ کراوە.
- **لەدەستدانی مانا:** کاتێک هەموو شتێک دەبێتە نمایش، ژیان مانای ڕاستەقینەی خۆی لەدەست دەدات. مرۆڤ دەگاتە ئەو بڕوایەی کە هیچ کەسێک خۆشی ناوێت، و خەڵکی تەنها سەیری دەمامکەکەی دەکەن و ئەوەیان خۆش دەوێت.

5.چۆن دەمامکەکە بناسینەوە؟

بۆ ئەوەی بزانیت چەندێک لە ژێر کاریگەری پێرسۆنادایت، سەیری ئەو کاتانە بکە کە تەنیایت.

- ئایا لە تەنیاییدا هەست بە ئارامی دەکەیت، یان دەترسیت؟
- ئایا کاتێک هیچ کەس نییە سەیری "نمایشەکەت" بکات، هەست بە ونبوون دەکەیت؟

لە کولتووری کوردیدا، جەختکردنەوە لەسەر "**شکۆ** (Dignity) "و "**ناوبانگ**" (Reputation)وایکردووە کە زۆربەمان لە دەرەوە قەڵایەکی بەهێز بین و لە ناوەوە ماڵێکی

وێران. ئەم بەشەی کتێبەکە پێت دەڵێت: ئاساییە ئەگەر هەندێک جار دەمامکەکە دابنێیت. ئاساییە ئەگەر خەڵک بزانن تۆش مرۆڤیت، دەترسیت، دەگریت و هەڵە دەکەیت.

کۆتایی بەشی یەکەم:

دەمامک پێویستە بۆ ژیان لە ناو کۆمەڵگەدا، بەڵام کاتێک دەمامکەکە بوو بە هەموو ژیانت، ئەوا تۆ چیتر ناژیت، بەڵکو تەنها نواندن دەکەیت. ئەرکی ئێمە ئەوە نییە دەمامکەکە بشکێنین و بەبێ دەمامک لە ناو خەڵکدا بگەڕێین، بەڵکو ئەوەیە کە **ئاگاداری (Awareness)** پەرەپێ بدەین. ئاگادار بین کە کەی دەمامک دەپۆشین و بزانین ئەو کەسەی لە پشتی دەمامکەکەیە، هەرگیز نابێت فەرامۆش بکرێت.

لە بەشی داهاتوودا، دەچینە ژێر زەوی؛ دەچینە ناو ئەو ژوورە تاریکانەی کە هەموو ئەو شتانەی تێدا حەشار دراوە کە بە "عەیب" و "قەدەغە"ناو دەبرێن. بەڵێ دەچین بۆ لای "سێبەرەکە."

بەشی دووەم: نیشتەجێبووانی تاریکی (ناسینی سێبەر)

[ئەو بەشەی خۆت کە ڕەتت کردووەتەوە]

لە دەروونناسیی شیکاریدا(Analytical Psychology) ، کارڵ یونگ چەمکێکی گەوهەریی ناساند بە ناوی **سێبەر** .(**The Shadow**) سێبەر بریتی نییە لە شەیتانێکی دەرەکی، بەڵکو بریتییە لەو لایەنە "نەزانراو" و "پەراوێزخراوانەی" کەسایەتیی ئێمە کە کۆمەڵگە، ئایین، یان خێزان پێیان وتووین "ئەمە ناشرینە" یان "ئەمە خراپە". ئێمەش بۆ ئەوەی ببینە کەسێکی پەسەندکراو، ئەو بەشانەمان لە ناو "کۆگایەکی تاریک"دا لە ژێرخانی مێشکماندا حەشارداوە.

.1سێبەر چۆن دروست دەبێت؟(Development of the Shadow)

لە ساتەوەختی لەدایکبوونماندا، ئێمە وەک پارچە شووشەیەکی یەکگرتوو واین. بەڵام هەر کە دەست دەکەین بە گەورەبوون، پرۆسەی **بەکۆمەڵایەتیکردن** **(Socialization)** دەست پێ دەکات. پەروەردەکارەکانمان پێمان دەڵێن: "تووڕە مەبە، تووڕەیی نیشانەی بێڕێزییە"، "ئیرەیی مەبە، ئیرەیی نیشانەی پیسکەییە"، "مەگری، گریان نیشانەی لاوازییە."

لێرەدا چی ڕوودەدات؟ ئێمە ئەو هەستانە لەناو خۆماندا **سەرکوت**(Suppression) دەکەین. ئەو تووڕەییەی کە دەرنەبڕدرا، ئەو ئیرەییەی کە دانی پێدا نەنرا، هەموویان دەچنە ناو "سێبەرەکەت". سێبەر وەک جانتایەکی گەورە وایە کە بە درێژایی ژیانمان هەموو ئەو سیفاتانەی تێدا کۆدەکەینەوە کە پێمان شەرمە خەڵک بیبینن. لە کولتووری کوردیدا، سێبەرەکان زۆر قورسترن؛ چونکە "کۆمەڵگەی داخراو" ڕێگە بە کەمترین جیاوازی و دەربڕینی هەستە دژبەرەکان دەدات.

.2ڕەنگدانەوە :(Projection) کاتێک سێبەرەکانمان لە خەڵکدا دەبینین

یەکێک لە گرنگترین زاراوە زانستییەکان لەم بوارەدا بریتییە لە **ڕەنگدانەوەی دەروونی** .(**Psychological Projection**)ئەمە فێڵێکی مێشکە بۆ ئەوەی خۆی لە ئازار بپارێزێت.

کاتێک سیفاتێکی خراپ لە خۆماندا هەیە و ناتوانین قبوڵی بکەین، مێشکمان ئەو سیفاتە لەسەر کەسێکی تر "وێنە دەگرێت" یان "ڕەنگدەداتەوە."

بۆ نموونە: ئەگەر تۆ لە ناوەوە کەسێکی "ئیرەیی پێبەر" بیت بەڵام لەبەر دەمامکە ئایینی یان ئەخلاقییەکەت ناتەوێت دان بەوەدا بنێیت، ئەوا بەردەوام خەڵکی تر بە "ئیرەیی پێبەر" تۆمەتبار دەکەیت. ئەو کەسانەی زۆرترین ڕقیان لە سیفاتێکی دیاریکراوی خەڵک دەبێتەوە، زۆرجار ئەو سیفاتە لە ناو سێبەری خۆیاندا بە قورسی بوونی هەیە. وەک یۆنگ دەڵێت" :***هەموو ئەو شتانەی لە خەڵکدا بێزارمان دەکەن، دەکرێت ببنە هۆی تێگەیشتن لە خۆمان "***.لەم سۆنگەیەوە، ئەو کەسەی لە ناو کۆمەڵگەدا زۆرترین "پەنجەی تۆمەت" بۆ خەڵک ڕادەکێشێت، لە ڕاستیدا خەریکی شەڕکردنە لەگەڵ سێبەرە شاردراوەکانی ناو خۆی. لە مێژووی کوردیدا، زۆرجار ململانێی کۆمەڵایەتییەکان لەم خاڵەوە سەرچاوەی گرتووە؛ ئێمە "شەیتانەکە" لە بەرامبەرەکەماندا دەبینین، چونکە ناتوانین بەرگەی بینینی لایەنە تاریکەکانی خۆمان بگرین.

3.مەترسییەکانی سێبەری پشتگوێخراو

سێبەر وەک زیندانییەک وایە کە تا زیاتر پشتگوێی بخەیت و برسی بکەیت، کاتێک ڕادەکات مەترسیدارتر دەبێت. سێبەر کاتێک بە شێوەی ئاگایی مامەڵەی لەگەڵ ناکرێت، بەم شێوەیانە دەردەکەوێت:

- **تەقینەوەی سۆزداری :(Emotional Outbursts)** کاتێک لەسەر شتێکی زۆر بچووک تووڕەییەکی وێرانکەرت دەبێت، ئەوە سێبەرەکەتە کە ساڵانێکە کپ کراوە و ئیتر کۆنترۆڵی لەدەست داوە.
- **ڕەفتارە تێکدەرەکان :(Self-Sabotage)** کاتێک لە لوتکەی سەرکەوتندایت و کارێکی هەڵە دەکەیت کە هەموو شتێک تێکدەدات، ئەمە سێبەرەکەتە دەیەوێت پێت بڵێت: "تۆ ئەو کەسە پاکە نیت کە نیشانی دەدەیت."

- **خەمۆکی قووڵ** :وزەیەکی زۆرمان دەوێت بۆ ئەوەی سێبەرەکەمان لە ژێرەوە بێدەنگ بکەین. ئەم وزە خەرجکردنە دەبێتە هۆی **سووتانی دەروونی (Burnout)** و مرۆڤ هەست بە پووچی و بەتاڵی دەکات.

4.سێبەری بەکۆمەڵ(Collective Shadow)

ئەمە لایەنە ترسناکەکەیە. تەنها تاک سێبەری نییە، بەڵکو نەتەوە و کۆمەڵگەکانیش سێبەریان هەیە. کاتێک کۆمەڵگەیەک بەشێک لە مێژووی خۆی، یان بەشێک لە واقیعە تاڵەکانی خۆی دەشارێتەوە و تەنها باس لە "شانازییەکان" دەکات، سێبەرێکی بەکۆمەڵ دروست دەبێت. ئەم سێبەرە دەکرێت ببێتە هۆی توندوتیژی بەرامبەر "ئەوانی تر" (کەمینەکان، ژنان، یان نەتەوەکانی تر). لە کولتووری ئێمەدا، ئەو "تەقینەوە کۆمەڵایەتییانەی" کە جاروبار دەبینرێن، دەرەنجامی ئەو هەموو ئازار و ڕق و تووڕەییە کۆکراوانەیە کە لە ژێر پەردەی "دابونەریت"دا شاردراونەتەوە.

5.چۆن سێبەرەکەمان بناسین؟(The Gold in the Shadow)

خاڵێکی سەرسوڕهێنەر هەیە: سێبەر تەنها شتە خراپەکان نییە. زۆرجار ئێمە تواناکانمان، داهێنانەکانمان و ئازایەتییەکانیشمان لە سێبەردا دەشارینەوە، چونکە لە منداڵیدا پێمان وتراوە "سەرت کز بکە و مەکەوەرە بەرچاو". یۆنگ دەڵێت: ***"90%ی سێبەر زێڕی خاوێنە".***

بۆ ئەوەی سێبەرەکەت بناسیت و بێیتە ناو ئەم "ڕوخسارە نەبینراوە"، پێویستت بەم هەنگاوانە هەیە:

1. **چاودێریی تووڕەییەکانت بکە** :کاتێک کەسێک یان ڕەفتارێکی دیاریکراو زۆر بێزارت دەکات، بپرسە: "ئەم سیفاتە چۆن لە ناو مندا بوونی هەیە؟."
2. **بڕوانە خەونەکانت** :لە خەون بینیندا، سێبەر زۆرجار وەک کەسێکی هاوڕەگەزی خۆت دەردەکەوێت کە ڕاوت دەنێت یان ململانێیت لەگەڵ دەکات.

3. **ئاشتبوونەوە (Integration):** ئامانجی ئەم کتێبە ئەوە نییە سێبەرەکە بکوژین (چونکە ناکوژرێت)، بەڵکو ئەوەیە کە بیهێنینە ناو ڕووناکی. کاتێک دان بەوەدا دەنێیت کە "بەڵێ، منیش ئیرەیی دەبەم" یان "منیش هەستی توندوتیژیم هەیە"، ئیتر ئەو هەستانە هێزی وێرانکارییان نامێنێت و دەبنە وزەیەکی هۆشیارانە.

کۆتایی بەشی دووەم:

ناسینی سێبەر وەک ئەوە وایە بە چراوە بچیتە ناو ئەشکەوتێکی تاریک کە پڕە لە مار و دووپشک. لە سەرەتادا دەترسیت، بەڵام کاتێک ڕووناکییەکە دەخەیتە سەریان، دەبینیت کە ئەوان تەنها بەشێکی برینداری خۆتن کە پێویستیان بە گرنگیپێدانە. مرۆڤی ڕاستەقینە ئەو کەسەیە هەم ڕووناکی و هەم تاریکیی خۆی قبوڵ کردووە.

لە بەشی سێیەمدا، باس لەو جەنگە دەکەین کە لە نێوان ئەم دوو لایەنەدا (دەمامک و سێبەر) دروست دەبێت و چۆن دیوارە بەرگرییەکانی مێشکمان نایەڵن بگەینە حەقیقەت.

بەشی سێیەم: جەنگی ناوەوە؛ کێ ململانێ لەگەڵ کێ دەکات؟

[دیوارە بەرگرییەکان و پارچەپارچەبوونی دەروون]

لە دەروونناسیی کلاسیکدا، بە تایبەت لە قوتابخانەی فرۆیددا، مێشکی مرۆڤ وەک مەیدانێکی جەنگ وێنا دەکرێت. جەنگێک لە نێوان ئارەزووە سەرەتاییەکان و ئەو یاسا ڕەوشتییانەی کە کۆمەڵگە سەپاندوویەتی. ئەم ململانێیە پێی دەوترێت **ململانێی دەروونی (Intrapsychic Conflict).** لەم بەشەدا، باس لەوە دەکەین چۆن ئەم جەنگە بێدەنگە ژیانی ڕۆژانەمان تێکدەدات و چۆن دیوارە بەرگرییەکانمان نایەڵن ڕاستییەکان ببینین.

.1سێ کوچکەی ململانێ (Id, Ego, and Superego):

بۆ ئەوەی لە جەنگی ناوەوە تێ بگەین، دەبێت سێ کارەکتەری سەرەکی ناو مێشکمان بناسین کە سیگمۆند فرۆید (Sigmund Freud) باسی کردووون:

- **ئید (Id):** ئەو منداڵە سەرکێش و پڕ لە ئارەزووەی ناوەوەمانە کە تەنها ساتی ئێستا و چێژی دەوێت. هیچ یاسایەک ناناسێت و تەنها بەدوای تێرکردنی غەریزەکانیدایە.
- **سوپەر-ئیگۆ (Superego):** ئەمە "ویژدان" یان ئەو پۆلیسە ناوەکییەیە کە هەموو دەنگەکانی باوک، دایک، مامۆستا و کۆمەڵگەی تێدا کۆبووەتەوە. هەمیشە پێت دەڵێت: "ئەمە هەڵەیە، شەرمە، گوناهە."
- **ئیگۆ (Ego):** ئەمە "من"ی ئاگایە. ئەو ناوەندەیە کە دەبێت هاوسەنگی لە نێوان داواکارییەکانی (ئید) و سزاکانی (سوپەر-ئیگۆ)دا دروست بکات.

جەنگەکە لێرەوە دەست پێ دەکات: کاتێک (ئید) ئارەزوویەک دەردەبڕێت کە لەگەڵ یاساکانی (سوپەر-ئیگۆ) ناگونجێت، مرۆڤ تووشی **دڵەڕاوکێ (Anxiety)** دەبێت. لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، بەهۆی ئەوەی "سوپەر-ئیگۆ" یان ویژدانی کۆمەڵایەتی زۆر توند و سزادەرە، زۆربەی مرۆڤەکان لە جەنگێکی بەردەوامدان بۆ ئەوەی لایەنی غەریزی خۆیان بکوژن، ئەمەش دەبێتە هۆی پارچەپارچەبوونی کەسایەتی.

2.میکانیزمە بەرگرییەکان :(Defense Mechanisms) دیوارەکانی خۆخەڵەتاندن

کاتێک جەنگی ناوەوە زۆر توند دەبێت و (ئیگۆ) ناتوانێت بەرگەی فشارەکە بگرێت، مێشک پەنا دەباتە بەر کۆمەڵێک فێڵ کە پێیان دەوترێت "میکانیزمە بەرگرییەکان". ئەمانە وەک دیوار وان، نایەڵن ڕاستییە تاڵەکان بگەنە ئاستی ئاگایی ئێمە:

- **سەرکوتکردن :(Repression)** ئەمە باوترین دیوارە. مێشک بە زۆر ئەو بیرۆکە و هەستانەی کە ئازاربەخشن دەخاتە ناو "نەست .(Unconscious)" **بۆ نموونە، کچێک** کە لە منداڵیدا ڕووبەڕووی دەستدرێژی یان ئازار بووەتەوە، مێشکی ڕووداوەکە دەشارێتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت بەردەوام بێت لە ژیان، بەڵام ئەو ئازارە لە ناوەوە وەک ژەهر دەمێنێتەوە.
- **پاساوهێنانەوە :(Rationalization)** کاتێک کارێکی هەڵە دەکەین، مێشکمان کۆمەڵێک "پاساوی زانستی یان لۆژیکی" دروست دەکات بۆ ئەوەی هەست بە تاوان نەکەین. لە کولتووری ئێمەدا، زۆرجار توندوتیژی بەرامبەر منداڵ یان ژنان بە ناوی "پەروەردە" یان "پاراستنی ناموس" پاساوی بۆ دەهێنرێتەوە.
- **گواستنەوە :(Displacement)** کاتێک لە بەڕێوەبەرەکەت تووڕەیت بەڵام ناتوانیت بەرەوڕووی ببیتەوە، دێیتەوەماڵەوە و تووڕەییەکەت بەسەر هاوسەر یان منداڵەکانتدا دەڕێژیت. ئەمە گواستنەوەی جەنگەکەیە بۆ مەیدانێکی بێوەیتر.

3.دیالۆگی ناوەوە: ئەو دەنگانەی بێدەنگ نابن

هەموومان لە ناو سەرماندا "ڕادیۆیەک" هەیە. ئەم **دیالۆگە ناوەکییە** (Internal Dialogue) زۆرجار ڕەنگدانەوەی ئەو جەنگەیە کە لە ناخماندایە. دەنگێک پێت دەڵێت: "تۆ شایەنی باشترینیت"، دەنگەکەی تر دەڵێت: "تۆ هیچ نیت و خەڵک فێڵت لێ دەکەن."

لە **دەروونناسیی گشتالت**(Gestalt Psychology) دا، باس لەوە دەکرێت کە ئەم دەنگانە نوێنەرایەتی لایەنە جیاوازەکانی کەسایەتیت دەکەن. جەنگەکە ئەوکاتە قورستر دەبێت کە

یەکێک لەم دەنگانە دەبێتە "دیکتاتۆر" و ڕێگە بە دەنگەکانی تر نادات قسە بکەن. بۆ نموونە، ئەگەر دەنگی "ڕەخنەگری ناوەوە (Inner Critic) "زۆر بەهێز بێت، مرۆڤ تووشی ئیفلیجی دەروونی دەبێت و ناتوانێت هیچ هەنگاوێک بەرەو پێشەوە بنێت، چونکە هەمیشە هەست دەکات "وەک پێویست باش نییە."

4.کاریگەریی کولتووری کوردی لەسەر ئەم جەنگە

کۆمەڵگەی ئێمە کۆمەڵگەیەکی **"کۆگەرایە** .(Collectivist) "لەم جۆرە کۆمەڵگەیانەدا، جەنگی ناوەوە قورسترە چونکە "من"ی تاکەکەسی هەمیشە لە ململانێدایە لەگەڵ "ئێمە"ی خێڵەکی یان خێزانی. تاکی کورد زۆرجار هەست دەکات ئەگەر بەو شێوەیە بژی کە خۆی دەیەوێت، ئەوا خیانەتی لە خێزان و کۆمەڵگەکەی کردووە.

ئەمە جۆرێک لە **"شەرمەزاریی بوون (Existential Shame)** "دروست دەکات. مرۆڤ هەست دەکات بوونی خۆی، بە ئارەزوو و جیاوازییەکانیەوە، مەترسییە بۆ سەر سەقامگیری خێزان. لێرەوە جەنگەکە دەگۆڕێت بۆ جۆرێک لە "خۆسزادان"؛ مرۆڤەکە خۆی تووشی نەخۆشی **دەروون-جەستەیی (Psychosomatic)** دەکات وەک ژانەسەر یان کێشەی کۆڵۆن و گەدە و ئازاری بێ هۆکار تا ئەگاتە قژ هەڵوەرینیش ، تەنها بۆ ئەوەی ئەو فشارە دەروونییە لە ڕێگەی جەستەوە دەرببڕێت کە ناتوانێت بە زمان دەری بڕێت.

5.چۆن جەنگەکە ڕابگرین؟

ئامانجی دەروونناسی ئەوە نییە یەکێک لە لایەنەکانی جەنگەکە (بۆ نموونە لایەنی ڕەوشتی یان لایەنی ئارەزوو) سەرکەوتوو بکات، بەڵکو ئامانجەکە **"ئاگربەستە."**

- **ناسینەوەی لایەنەکان** :دەبێت بزانیت کام دەنگە هی تۆیە و کام دەنگە هی باوکت یان مامۆستاکەتە کە لە ناو سەرتدا جێگیر بووە.
- **دایەلۆگ نەک شەڕ** :لە جیاتی ئەوەی هەوڵ بدەیت هەستی تووڕەیی یان ئارەزووەکانت بکوژیت، هەوڵ بدە لێیان تێ بگەیت. بپرسە: "بۆچی ئەم هەستەم هەیە؟."

- **هۆشیاری (Mindfulness):** ئەمە تەکنیکێکە کە وات لێدەکات ببیتە "بینەر"ی جەنگەکە نەک "ئەکتەر" تێیدا. کاتێک دەبینیت (ئید) و (سوپەر-ئیگۆ) خەریکی شەڕن، تۆ تەنها سەیریان بکە بەبێ ئەوەی لایەنگری بکەیت.

کۆتایی بەشی سێیەم:

جەنگی ناوەوە نیشانەی ئەوەیە کە تۆ زیندوویت و خاوەنی کەسایەتییەکی قووڵیت. تەنها ئەو کەسانە شەڕیان نییە کە بە تەواوی ڕادەستی دەمامکەکانیان بوون و "من"ی خۆیان کوشتووە. بەڵام مانەوە لە ناو ئەم جەنگەدا بۆ ماوەیەکی درێژ، دەبێتە هۆی وێرانبوونی دەروون.

لە بەشی چوارەمدا، باس لە "دۆزینەوەی منە ڕاستەقینەکە" دەکەین؛ باس لەوە دەکەین چۆن دوای ئەم هەموو جەنگ و دووکەڵە ئەم جەنگە ڕاگرین، دەتوانین ئەو ناوکە پاکەی خۆمان بدۆزینەوە کە تێکنەچووە.

بەشی چوارەم: دۆزینەوەی "من"ی ڕاستەقینە

[ئاشتکردنەوەی پارچە دابڕاوەکانی ناخ]

لە **دەروونناسیی مرۆیی**(Humanistic Psychology)دا، چەمکێک هەیە **کە کارڵ ڕۆجەرز** (Carl Rogers)**و ئەبراهام ماسلۆ** (Abraham Maslow) جەختیان لەسەر کردووەتەوە، ئەویش **خودناساندن یان خودسەلماندنە .(Self-Actualization)** ئەمە بەو مانایەیە کە مرۆڤ بگەڕێتەوە بۆ سەر ئەسڵە پاکەکەی خۆی؛ ئەو شوێنەی کە تێیدا هەستەکان، بیرکردنەوەکان و ڕەفتارەکان یەک دەگرنەوە.

.1جیاوازی نێوان "خودی ساختە" و "خودی ڕاستەقینە"

زۆربەمان بە درێژایی ژیانمان بە **خودی ساختە** وە **(False Self)** ژیاوین. ئەم خودە وەک وەڵامێکی بەرگری بۆ فشارەکانی ژیان دروست بووە. کاتێک تۆ لە کۆبوونەوەیەکدا پێکەنینێکی دەستکرد دەکەیت یان ڕایەک دەدەیت کە خۆت بڕوات پێی نییە تەنها بۆ ئەوەی پێت نەڵێن "نامۆ"یت، لەو کاتەدا تۆ لە ناو خودی ساختەدایت.

بەڵام **خودی ڕاستەقینە (True Self)** ئەو بەشەیە کە کاتێک دۆزیتەوە، چیتر پێویستت بە هەوڵدان نییە بۆ ئەوەی "باش" دەربکەویت، چونکە تۆ لە ناوەوە "ڕەسەنیت .(Authentic)" دۆزینەوەی ئەم خودە کارێکی ئاسان نییە، چونکە وەک پیاز وایە؛ دەبێت چینە ئەستوورەکانی "پێویستە وا بکەم" و "خەڵک چی دەڵێن" یەک یەک لابدەیت تا دەگەیتە ناوکە ڕاستەقینەکەی ناخت.

.2پرۆسەی یەکگرتویی(Individuation Process)

کارڵ یونگ زاراوەی "یەکگرتویی" یان "تاکبوونەوە"ی بەکارهێناوە بۆ گەیشتن بە خودی ڕاستەقینە. ئەمە بەو مانایەیە کە تۆ هەموو ئەو بەشانەی پێشتر ڕەتت کردبوونەتەوە (سێبەرەکانت)، دەهێنیتەوە ناو ماڵەکەی خۆت.

لە کولتووری کوردیدا، ئێمە فێرکراوین "پارچە پارچە" بین. لە ماڵەوە کەسێک بین، لە مزگەوت یان پەرستگە کەسێک، و لە بازاڕ کەسێکی تر بین. دۆزینەوەی خودی ڕاستەقینە واتە **یەکگرتویی**(Integrity) ؛ واتە ئەو کەسەی لە ناوەوە هەی، هەمان ئەو کەسە بێت کە لە دەرەوە دەبینرێت. ئەمە مەزنترین جۆری ئازادییە. کاتێک مرۆڤ دەگاتە ئەم قۆناغە، چیتر وزەی دەروونی بۆ شاردنەوە خەرج ناکات، بەڵکو ئەو وزەیە بۆ داهێنان و خۆشەویستی بەکاردەهێنێت.

3.ئاشتکردنەوەی "منداڵی ناوەوە(The Inner Child) "

یەکێک لە ڕێگاکانی گەیشتن بە خودی ڕاستەقینە، گەڕانەوەیە بۆ لای **منداڵی ناوەوە**.ئەو منداڵەی کە پێش ئەوەی بریندار بکرێت، دەیزانی چۆن بە ڕاستی پێبکەنێت و چۆن بە بێباکی خەون ببینێت. زۆربەی ئێمە ئەو منداڵەمان لە ژوورێکی تاریکدا زیندانی کردووە چونکە پێمان وابووە "گەورەبوون" واتە جدیبوون و سڕینەوەی هەستەکان.

بۆ دۆزینەوەی خۆت، دەبێت گوێ لەو منداڵە بگریت. ئەو چی دەوێت؟ لە چی دەترسێت؟ کاتێک برینەکانی ئەو منداڵە سارێژ دەکەیت(Healing the Inner Child) ، دەبینیت کە بەشێکی زۆری ئەو دەمامکە ڕەقانەی پۆشیوتن، تەنها بۆ پاراستنی ئەو منداڵە بووە. ئێستا تۆ گەورەیت و دەتوانیت بەرگری لە خۆت بکەیت، بۆیە چیتر پێویستت بەو دەمامکە کۆنانە نییە.

4.قبوڵکردنی بێ مەرج(Unconditional Self-Acceptance)

ئەمە قورسترین هەنگاوە. ئێمە لە کۆمەڵگەیەکدا دەژین کە خۆشەویستی تێیدا "مەرجدارە". دایک و باوک دەڵێن: "ئەگەر نمرەکەت بەرز بێت، خۆشمان دەوێیت"، کۆمەڵگە دەڵێت: "ئەگەر دەوڵەمەند بیت، ڕێزت دەگرین". ئەمە وایکردووە ئێمەش خۆمان بە مەرج خۆش بوێت.

بۆ گەیشتن بە "من"ی ڕاستەقینە، دەبێت فێری **قبوڵکردنی خود** (Self-Acceptance) بیت، بە هەموو شکستی و لاوازییەکانتەوە. دەبێت پێت وابێت کە تۆ "شایەنی

خۆشەویستیت" تەنها لەبەر ئەوەی هەیت، نەک لەبەر ئەوەی چییت هەیە یان چیت کردووە. ئەمە لە زانستی دەروونناسیدا پێی دەوترێت **بەهای بنەڕەتی (Intrinsic Worth).** کاتێک ئەمەت دۆزییەوە، تانە و تەشەری خەڵک کاریگەرییە وێرانکەرەکەی لەدەست دەدات، چونکە تۆ لە ناوەوە لەسەر زەوییەکی پتەو وەستاویت.

5.هێزی وتنی "نا" : پاراستنی سنوورە دەروونییەکان

دۆزینەوەی خودی ڕاستەقینە پێویستی بەوەیە کە فێر بیت سنوور (Boundaries) دابنێیت. مرۆڤی ڕەسەن دەزانێت کەی دەڵێت "بەڵێ" و کەی دەڵێت "نا". لە زمانی کوردیدا زۆرجار بەهۆی "شەرم" یان "خاترداری"، ئێمە بە شتێک دەڵێین بەڵێ کە هەموو خانەکانی جەستەمان هاوار دەکەن و دەڵێن نا نەخێر.

ئەمە خیانەتە لە "من"ی ڕاستەقینە. هەر جارێک کە بۆ ڕازیکردنی کەسێک ڕاستیی خۆت دەشارێتەوە، تۆ خەریکیت دیوارێک لە نێوان خۆت و حەقیقەتەکەتدا دروست دەکەیت. وتنی "نا" بەو شتانەی لەگەڵ بەهاکانی تۆدا ناگونجێن، یەکەمین هەنگاوی ئازایانەیە بۆ ئەوەی ڕێگەی دەرکەوتن بە ڕوخسارە ڕاستەقینەکەت بدەیت.

6.مانا دۆزینەوە لە ناو ئازاردا

بەپێی تیۆریی **لۆگۆتێراپی (Logotherapy) کە ڤیکتۆر فرانکل** (Viktor Frankl) دایڕشتووە، مرۆڤ کاتێک دەگاتە قووڵایی خۆی کە "مانا"یەک بۆ ژیانی بدۆزێتەوە. "من"ی ڕاستەقینەی تۆ لە ناو ئارەزووە کاتییەکاندا نییە، بەڵکو لە ناو ئەو شتانەدایە کە ئامادەیت لە پێناویاندا بجەنگیت و ئازار بچێژیت.

لە ژینگەی ئێمەدا کە پڕە لە قەیران و نائومێدی، دۆزینەوەی مانا تاکە ڕێگایە بۆ ئەوەی دەروونمان نەکەوێت. کاتێک دەزانیت کێیت و بۆچی دەژیت، دەتوانیت بەرگەی هەر "چۆنێک" یش بگریت. ئەمە ئەو کاتەیە کە "ڕوخسارە نەبینراوەکە" دەبێتە سەرچاوەی هێزت، نەک سەرچاوەی ترست.

کۆتایی بەشی چوارەم:

دۆزینەوەی "من"ی ڕاستەقینە مەبەست لێی ئەوە نییە کە تۆ دەبیتە کەسێکی بێ کەم و کورتی و پیرۆز، بەڵکو مەبەست لێی ئەوەیە کە تۆ دەبیتە کەسێکی ڕاستگۆ .(Honest) ڕاستگۆ لەگەڵ هەستەکانت، لاوازییەکانت و خەونەکانت. کاتێک چیتر پێویستت بەوە نەبێت درۆ لەگەڵ خۆت بکەیت، ئەوە ئەو کاتەیە کە گەشتەکە گەیشتووەتە ئەنجامێکی باڵا.

لە بەشی پێنجەم و کۆتاییدا، باس لەوە دەکەین چۆن بەم "من"ە نوێیەوە بگەڕێینەوە ناو جیهان. چۆن بەبێ دەمامک بژین و چۆن پەیوەندییەکانمان لەگەڵ خەڵک بگۆڕین بۆ پەیوەندییەکی تەندروست و ڕاستەقینە.

بەشی پێنجەم: ژیان بەبێ دەمامک (بەرەو گۆڕانکاری)

[یەکگرتوویی دەروونی و هونەری ڕەسەنبوون]

ئامانجی کۆتایی دەروونناسی ئەوە نییە مرۆڤ بکاتە بوونەوەرێکی گۆشەگیر، بەڵکو ئەوەیە کە مرۆڤێکی **یەکگرتوو** (Integrated Person) بەرهەم بهێنێت کە بتوانێت لە ناو کۆمەڵگەدا بژی بەبێ ئەوەی خۆی ون بکات. ئەمە ئەو قۆناغەیە کە تێیدا "ڕوخسارە نەبینراوەکە" و "ڕوکاری دەرەوە" دەبنە یەک.

1.هێزی ڕەسەنبوون(The Power of Authenticity)

ڕەسەنبوون (Authenticity) بەو مانایەیە کە کردەوەکانت، قسەکانت و بیروباوەڕەکانت لەگەڵ یەکتردا لە تەباییدا بن. کاتێک مرۆڤ دەگاتە ئەم ئاستە، جۆرێک لە **کاریزمای دەروونی** (Psychological Charisma) پەیدا دەکات. خەڵک متمانەت پێ دەکەن، نەک لەبەر ئەوەی بێ هەڵەیت، بەڵکو لەبەر ئەوەی "ڕاستەقینەیت."

لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، ڕەسەنبوون ئازایەتییەکی مەزنی دەوێت. چونکە جیهان داوات لێ دەکات وەک "قاڵب"ە ئامادەکراوەکان بیت. ژیان بەبێ دەمامک واتە قبوڵکردنی ئەوەی کە ڕەنگە هەموان خۆشیان نەوێیت. کاتێک واز لەو هەوڵە بێهودەیە دەهێنیت کە "هەموو کەس لە خۆت ڕازی بکەیت"، وزەیەکی بێپایانت بۆ دەگەڕێتەوە کە پێشتر لە نمایشکردندا بەفیڕۆت دەدا.

2.گۆڕینی پەیوەندییەکان(Transformation of Relationships)

کاتێک تۆ دەگۆڕێیت، پەیوەندییەکانیشتت لەگەڵ دەوروبەر دەگۆڕێن. ئەمە قۆناغێکی هەستیارە.

- **پەیوەندییە ڕووکەشەکان** :ڕەنگە هەندێک لەو کەسانەی کە تەنها "دەمامکەکەیان" خۆش دەویستیت، لێت دوور بکەونەوە. ئەمە وەک **پاڵفتەکردنی دەروونی (Psychological Filtering)**وایە.
- **پەیوەندییە قووڵەکان** :کاتێک تۆ دەوێریت لاوازی و ڕاستییەکانی خۆت نیشان بدەیت، ڕێگە بۆ کەسانی بەرامبەریش خۆش دەکەیت کە ئەوانیش دەمامکەکانیان لابدەن. لێرەوە پەیوەندییەکان لە "بەرژەوەندی و نواندن"ەوە دەگۆڕێن بۆ "هاوسۆزی و تێگەیشتن."

لە کولتووری کوردیدا کە پەیوەندییە خێزانییەکان زۆر توندوتۆڵن، ئەم گۆڕانکارییە دەکرێت ببێتە هۆی جۆرێک لە گرژی سەرەتایی، بەڵام لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی دروستبوونی ڕێزێکی ڕاستەقینە کە لەسەر بنەمای ناسینی "مرۆڤەکە"یە نەک ناسینی "ناونیشان و پلە و پایەکەی."

3.بەرگریی دەروونی و مانەوە(Resilience and Sustainability)

ژیان بەبێ دەمامک بەو مانایە نییە کە تۆ چیتر ئازار ناچێژیت، بەڵکو بەو مانایەیە کە ئامرازی باشترت هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئازاردا. کاتێک تووشی کێشەیەک دەبیت، چیتر ناڵێیت "بۆچی ئەمە بەسەر مندا هات؟" (وەک قوربانییەک)، بەڵکو *دەڵێیت "من چۆن دەتوانم لەمەدا مانا بدۆزمەوە؟."*

ئەمە پێی دەوترێت **گەشەی دوای زەبر** .(Post-Traumatic Growth) ئەو مرۆڤەی "من"ە ڕاستەقینەکەی خۆی دۆزیوەتەوە، شکستی دەرەکی ناتوانێت لە ناوەوە وێرانی بکات. چونکە ئەو دەزانێت کە بەهاکەی لە ناوەوەیە، نەک لەو چەپڵانەی کە خەڵکی بۆی لێ دەدەن یان ئەو دەستخۆشییانەی کە خەڵکی لێی دەکەن.

4.گەیشتن بە یەکگرتوویی(Wholeness vs. Perfection)

ئامانجی ئەم کتێبە گەیشتن نەبووە بە "کەمال" یان بێ کەموکوڕی، بەڵکو گەیشتن بووە بە **یەکگرتوویی** .(Wholeness) جیاوازییەکە لێرەدایە: کەسی کامڵگەرا هەوڵ دەدات لایەنە

"خراپ"ەکانی بشارێتەوە، بەڵام کەسی یەکگرتوو ئامادەیە هەموو لایەنەکانی خۆی (تاریک و ڕووناک) قبوڵ بکات.

کاتێک تۆ دەبیتە مرۆڤێکی یەکگرتوو، ئیتر شەڕی ناوخۆت نامێنێت. ئەو کاتەیە کە دەتوانیت بە مانا ڕاستەقینەکەی "ئامادەبیت" لە هەر ساتێکدا. چیتر مێشکت لە ڕابردوودا نییە بۆ پەشیمانی، یان لە داهاتوودا نییە بۆ دڵەڕاوکێ؛ تۆ لێرەیت، بە هەموو هەبوونتەوە.

.5بەرپرسیارێتیی ئازادی(The Responsibility of Freedom)

وەک **ژان پۆڵ سارتەر (Jean-Paul Sartre)** دەڵێت: "مرۆڤ مەحکومە بە ئازادی". کاتێک دەمامکەکان لادەبەیت، تۆ ئازاد دەبیت، بەڵام ئەم ئازادییە بەرپرسیارێتییەکی گەورەشی لەگەڵدایە. تۆ چیتر ناتوانیت خێزان، کۆمەڵگە، یان قەدەر تاوانبار بکەیت بۆ ئەو دۆخ و شێوازەی ژیانت. تۆ دەبیتە **نووسەری دەقی ژیانی خۆت**.

لە ژینگەی ئێمەدا کە زۆرجار ڕاهاتووین "قوربانی" بین و گازندە لە بارودۆخ بکەین، ئەم وەرچەرخانە گەورەترین شۆڕشی دەروونییە. مرۆڤی ڕاستەقینە ئەو کەسەیە کە بڕیار دەدات چۆن وەڵامی بارودۆخەکان بداتەوە، نەک تەنها پەرچەکرداری هەبێت بۆیان.

کۆتایی: نامەیەک بۆ ئەو "من"ەی کە تازە دۆزیوتەتەوە

خوێنەری ئازیز، ئەم گەشتەی کە پێکەوە لەم پێنج بەشەدا کردمان و بڕیمان، تەنها سەرەتایەکە. نوسینی کتێب یان خوێندنەوەی، گۆڕانکاری دروست ناکات ئەگەر نەبێتە **ئەزموونێکی کردەیی**.

ئەو ڕوخسارەی کە نەئەتبینی، ئێستا خەریکە لە ئاوێنەی هۆشیاریتدا دەردەکەوێت. ***مەیترسێنە، مەیپۆشە و مەیشارەوە***. ئەو ڕوخسارە هەمان ئەو کەسەیە کە خودا بە مەبەستێکی تایبەت دروستی کردووە. جیهان پێویستی بەو کەسە هەیە کە تۆ لە ڕاستیدا هەتە، نەک بەو وێنە کۆپییانەی کە هەموو شوێنێکیان پڕ کردووەتەوە.

بــــڕۆ و بەو ئازایەتیـــیەوە بـــژی کە شـــایەنیت. ڕێـــگە بـــدە "ڕوخســـارە نەبینـــراوەکە" ببێتە ڕووناکییەک بۆ ژیانت و بۆ ژیانی دەوروبەریشت.

سوپاس بۆ بەخشینی کاتت بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە،نیەتەکەم ببێتە مایەی سوود ، هیوای تەندروستی و دەروونددرووستی بۆ هەموو لایەک ئەخوازم.

بمێننن بەخەیر......

(وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ...)

موحەممەد عوسمان ...

عەسری پێنجشەممە ، 26ی شوباتی 2026ی زاینی

9ی رمضان ی1447ی کۆچی

8ی ڕەشەمێی 2725ی کوردی

بۆ هەر پەیام و سەرنج و تێبینییەک :

- **Facebook:**
  ➞ https://www.facebook.com/share/1AZ3d8WNrv /
- **Email:**
  ➞ Mohammedothman0644@gmail.com

سەرچاوەکان

Books

- Frankl, V. E. (2006). Man's search for meaning. Beacon Press. (Original work published 1946).
- Jung, C. G. (1964). Man and his symbols. Doubleday.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

Online Resources

- American Psychological Association. (n.d.). APA dictionary of psychology. https://dictionary.apa.org /
- Mcleod, S. (2023, June 14). Carl Jung's theories: Personality, psyche & archetypes. Simply Psychology. https://www.simplypsychology.org/carl-jung.html

لینکی کتێبی دەروازەیەک بۆ دەروونشیکاری کلیک بکە ↶

https://drive.google.com/file/d/1QXGK7PTg10tGY1KUsKPug7kw9xmE7jJc/view?fbclid=IwQ0xDSwMK69RjbGNrAwrrz2V4dG4DYWVtAjExAAEeBYQoqOrxp58qXvk59XjXPG94JUo1RGpzWAVW-9PGCNHQVUAgyeKUFFlAPxs_aem_qSMrFYR-2eXNGMR_rnIYRA

پاشکۆی زاراوە دەروونییەکان(Glossary of Terms)

لەم بەشەدا گرنگترین ئەو زاراوە زانستییانە کۆکراونەتەوە کە لە کتێبەکەدا بەکارهاتوون، بە هەردوو زمانی کوردی و ئینگلیزی:

زاراوە بە کوردی	زاراوە بە ئینگلیزی	پێناسەیەکی کورت
دەمامک (پێرسۆنا)	Persona	ئەو ڕووخسارە کۆمەڵایەتییەی کە مرۆڤ بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ دەوروبەر نیشانی دەدات.
سێبەر	The Shadow	ئەو لایەنە شاردراوە و سەرکوتکراوانەی کەسایەتی کە مرۆڤ نایەوێت دانیان پێدا بنێت.
خودی ڕاستەقینە	True Self	ناوکی ڕەسەنی مرۆڤ کە بەبێ فێڵ و دەمامک گوزارشت لە ڕاستیی خۆی دەکات.
خودی ساختە	False Self	کەسایەتییەکی بەرگری کە مرۆڤ بۆ ڕازیکردنی ئەوانی تر دروستی دەکات.
میکانیزمە بەرگرییەکان	Defense Mechanisms	ئەو فێڵە نائاگاییانەی مێشک کە بۆ پاراستنی (ئیگۆ) لە دڵەڕاوکێ بەکاریان دەهێنێت.
ڕەنگدانەوە	Projection	کاتێک مرۆڤ سیفاتە خراپەکانی خۆی دەخاتە پاڵ کەسانی تر بۆ ئەوەی هەست بە ئازار نەکات.
نەست (نائاگا)	Unconscious	ئەو بەشە گەورەیەی مێشک کە بیرەوەری و هەستە شاردراوەکانی تێدایە و ئاگامان لێی نییە.
یەکگرتوویی	Individuation	پرۆسەی گەیشتن بە تەواوی و ئاشتکردنەوەی هەموو لایەنە دژبەرەکانی ناوەوە.
مانا-چارەسەری	Logotherapy	قوتابخانەیەکی دەروونییە کە تیشک دەخاتە سەر دۆزینەوەی مانا وەک کلیلی چاکبوونەوە.
ڕەسەنبوون	Authenticity	هاوتا بوونی ڕەفتار و قسەکانی مرۆڤ لەگەڵ هەست و بیروباوەڕە ڕاستەقینەکانی ناوەوەی.

"ئەو ڕوخسارەی نایبینین"

''The Face We Do Not See''

"هەموو مرۆڤێک بە دوو ڕوخسارەوە دەژی؛ ئەو ڕوخسارەی نیشانی جیهانی دەدات، و ئەو ڕوخسارەی کە لە قووڵایی سێبەرەکانیدا شاردوویەتییەوە. ئەم کتێبە گەشتێکە بۆ دۆزینەوەی ئەو بەشەی کە نایبینیت، چونکە تەنها کاتێک دەگەیت بە ڕاستەقینەی خۆت، کە ئازایەتیی لابردنی دەمامکەکانت هەبێت".

Mohammed Othman